自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 46

1997 NOV

特集・育ちゆく内観療法

発行　自己発見の会

何億という人間が生きているが、
顔はそれよりもたくさんにある。
だれもがいくつもの顔を持って
いるからである。

R・M・リルケ※

※ R.M.リルケ　詩人（1875～1926）

内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わりに育ててくれた人、父、配偶者など）に対する自分を見つめるために、①していただいたこと②してさしあげたこと　③迷惑かけたこと、について、具体的な事実を過去から現在まで調べる方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッシュする自己啓発の方法として役立っています。

さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、アルコール依存など心のトラブルに対する心理療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が開かれ、一週間の研修の世話をしています。また一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開発され、内観法は新たな展開を見せています。

◆特集－育ちゆく内観療法◆

新設された内観療法室

鳥取大学医学部
神経精神医学教室　田代修司

鳥取大学医学部附属病院神経精神科の病棟で入院患者さんを対象とした集中内観療法を開始したのが平成八年一月でした。それから一年九ヵ月が過ぎた平成九年九月まで、五五名の患者さんが集中内観療法を受けられました。途中で止めた方が一人もいなかったのは「病気をなんとか治したい」という患者さんの強い動機と、治療に係わったスタッフの熱意（身内を褒めるのは恐縮ですが……）によるものと思います。そして現在も、内観を受けられた多くの方々が社会で活躍されています。

これらの方々が毎月一回、鳥取大学医学部附属病院神経精神科の外来に集まって、和やかな雰囲気の中で内観について話し合ったり、近況報告をしたり、これから内観を受けようとしている患者さんにアドバイスをしたりしています。この会を「はくちょうの会」と名づけ、内観を受けた方々の横のつながりを拡げています。

はくちょうの会例会

山陰に蒔かれた内観の種は青々とした草木のように現在もぐんぐんと成長を続けていますが、それに拍車をかけるように、この平成九年九月に内観療法室が完成しました。そこで今回は、これからスタートする内観療法室について報告させていただきます。

場所は病院の旧外来棟の一階にあります。部屋は全部で六つあり、部屋の名前は未だ決まっ

ていませんが、スタッフの研究室、内観療法室、集団療法室、二つの検査室、コンピューター室となっています。

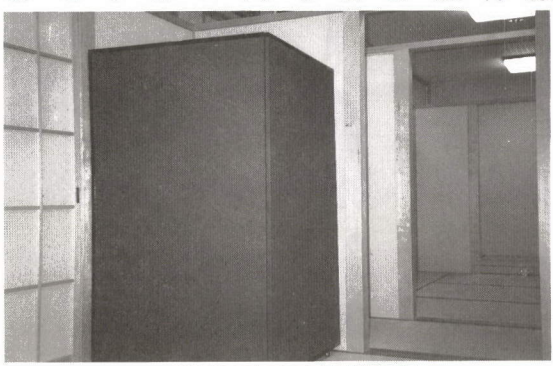
スタッフの研究室には内観療法に係わる九名のスタッフが机を並べます。ここは、内観療法に関する研究活動をしたり、内観療法の窓口となったり、内観中の詰め所として使われます。

内観療法室には内観の部屋が四つと面接室があります。各部屋四名として最大一六名の内観者に内観を行うことができます。面接室は応接間のようになっていて、テーブルをはさんで椅子に腰かけて面接を行うようにしてあります。今までは病棟の中で内観を行っていましたので周りの騒々しさが気になってしまうことがあったようですが、この内観療法室は静かな環境にありますので、今までよりも更に集中して内観ができると思います。

集団療法室では東先生を中心としたシステムズアプローチや集団精神療法が行われます。また、スタッフのミーティングやはくちょうの会の会場としても使われます。

検査室、コンピューター室には内観療法の研究をするための機器が装備されており、これからの内観療法に関する学術活動に貢献してくれることでしょう。

十月九日に内観療法室の開設式典が行われ、いよいよ内観療法室が動きだしました。設備は整いましたが、これからも先生方のご指導や内観を受けられた方々のご意見をいただきながら頑張って参りたいと思いますのでよろしくお願いします。



新設された内観療法室

内観を体験して

米子高専電気工学科　宮田仁志

今年の五月、鳥取大学医学部附属病院で、内観を体験させていただきました。その後、四ヵ月が経過しつつある現在、内観で見つけた「自分の課題」と格闘中です。内観によって、自分のかたよったものの考え方、傲慢さを、いやというほど思い知らされました。私の場合、内観中感動で体が震え、涙がほとばしり出るといった体験はできませんでした。しかし、自分の本当の姿をかいま見ることはできました。そして、自分の正すべき考え方、改善すべき行動が、かなり具体的に浮かび上がってきました。それらは、これからの生活において意識しておくべき項目、自分にとっての課題であると感じています。

私が内観を知ったのは、数年前、ある悩みが自分の中で大きな位置を占めてきたころでした。そのころ、解決の糸口を求めて、読みあさっていた一般向けの心理学の本に、内観についての簡単な記述があったのです。その時は、そのやり方が簡単なわりに、体験談があまりに劇的で仰々しく思え、それほど興味をひかれませんでした。しかし、その悩みが元で自覚症状が出始めた今年の春、近くの大学病院で内観療法が行

われていることを知り、お世話になることにしました。

何冊か本も読み、やる気満々で臨んだ内観でした。ところが「やっぱり内観でもだめだったか」というのが二、三日目あたりの心境でした。面接の度に、何とか三項目については報告できるものの、何の感動もない、発見もない状態で、様々な雑念が浮かんでは消えてゆきます。「ひょっとしてやり方が間違っているのでは？」、「いや、内観は自分には向いていないのに違いない」と内観に対する否定的な考えばかりが浮かんできます。

一方、そのころから面接の先生に「その時の状況とともに、自分の心の動きを調べるように」とのご指導をいただくようになりました。これは、なかなか難しく、集中しているつもりでも、なかなか思い浮かびません。そのうち雑念、睡魔が襲ってきます。それでも、時折「そういえばあの時はこういう気持ちだったなぁ」「何て自分は薄情なんだろう」といったことが脳裏をよぎります。すると「なるほど、これが内観なのか」と、何となく内観のやり方というものがわかったような気になり再びやる気が湧いてくるのです。

嘘と盗みについての調べ、これは効きました。それは、自分を厳しく見つめる時間であると同時に、新しい発見の時間でもありました。嘘をついたとき、盗み、あるいはそれと同様な行為に至ったときの自分の心の動きを、よくよく思い出してみると、ある決まったパターンがあることに気がついたのです。それらの行為に至る背景には、自分の性格の歪みの象徴とも言うべき心理状態がありました。自分の考え方、行動のパターンがわかってくると、してもらったとき、して返したとき、迷惑をかけたときに、なぜ自分がそういう気持ちになったのかということもよくわかってきました。それから後は、屏風の中で、何かを思い出す度に、一人で「ふむ

ふむ」と納得してはほくそえんでいました。
自分の醜さを思い知らされているのにもかかわらず、むしろ、喜びに近い興奮さえ覚える。内観直後の私の心境は多くの内観を体験された方がおっしゃる通りのものでした。ただ、私自身は、内観によって人格が急変したとは思えませんでしたし、自分をとりまく現実も変わったようには感じませんでした。しかし、自分に関する非常に重要な事柄に気づかされました。今後は、内観で得たものを日々の生活に活かし、より良い方向へと自分を変えてゆきたいと思います。日常生活の中で、他人に対して不快感を抱くとき、何かに悩むとき、ちょっと立ち止まって、自分を点検してみようと思います。「足元しか見ていないのではないか？」「また悪いクセが出たのではないか？」そういう意味では、私が内観で得たものは、霧の中で迷ったとき、正しい方向を教えてくれる羅針盤のようなものなのかもしれません。

◆特集－育ちゆく内観療法◆

母の臨終と内観

鳥取大学医療技術短期大学部
看護学科教授　引野裕子

母の死がそう遠くない時期に迫っていると思ったときから、私達姉妹はできるだけ母と共に過ごす時間をつくり、母のためはもちろん、私たちにとっても充実した日々を過ごそうと話し合った。

もともと話し好きな母だったが、死ぬ一ヵ月位前からはとくに、生きてきた生涯についてよく話した。両親に温かく育まれた幼児期、病弱だった娘時代、結婚と子ども達の誕生、育児と教育、夫との死別、舅姑を含む大家族の問題、戦争中の食糧難など、驚くほどの鮮明さをもって話していた。そして話の最後には、「私はこんなに多くの人に助けられて生きて来られたんだなぁ。こんないい娘達に囲まれてこれ以上の

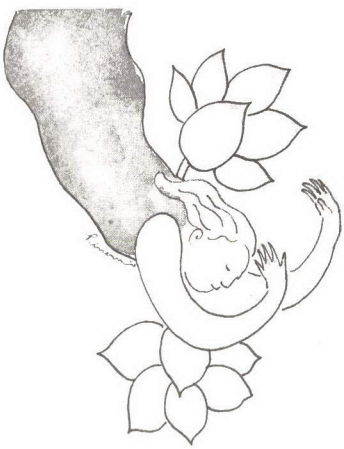
幸せはないよ。お父ちゃんのところに行ったら、『長いこと待って下さってありがとう。いい娘達を授けてもらって私だけいい目をさせてもらいました』って言うよ」とごく自然に話した。

意識がもうろうとなってからは、おかちゃん（母）、おとっつあん（父）、兄さんはじめ兄弟の一人一人、お父ちゃん（夫）、それから私達娘（生きている人も亡くなった人も母には区別がない）の名を懐かしげに呼び、「ありがとう、ありがとう」と繰り返した。

大きな存在の母を失って、葬儀、法事などを終えた後も、空虚な気持ちと仕事に追われてゆっくり母のことを反芻することができない日々を過ごした。

七月下旬、幸運にも米子内観研修所の木村秀子先生にお願いして集中内観をさせていただく機会を得た。母のことが鮮やかに思い出されてなかなか内観に至らなかった。木村先生に「思い出話でなく、自分自身を内観するように」と注意をいただき、軌道修正することができた。改めて母から受けた恩の大きさ、回りの人に迷惑をかけ通しで、しかもお返しできていない私自身が見えてきた。といっても十分に集中できる境地に達することはできず、ほんの入口に立たせていただいたというに過ぎないが……。

内観の「な」の字も知らない母が、死に臨んで内観の真髄に触れるような心境だったのではないかと思う。内観を少しはわかったようなつもりになっている私は、どんな人生の終わり方ができるだろうかと考えるこの頃である。



◆特集－育ちゆく内観療法◆

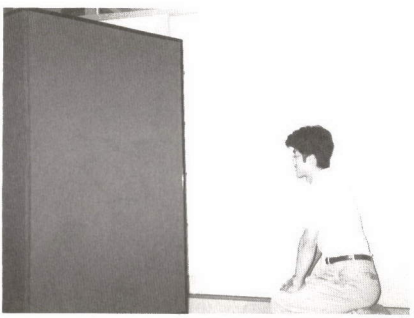
内観は、人生のナビゲーション

松江市在住
日本内観学会会員
三代英隆

忘れもしない、平成八年の六月。私は、人生のどん底にいた。肝炎と不安症という大きな病気にも加え、小さいころから積み重ねてきた人生の積み木が一気に突き崩され、それを再び積み重ねることもできずに、ただ漠然と家と会社を往復するだけのむなしい毎日でした。

三十四才にしていまだに独り身。両親の年老いた姿をみるにつけ、これ以上自分が生きて行くことは、大変な両親の負担となる。いっそ自分が死んでしまえば両親は楽になるのではないか……真剣に何度も考え抜きました。

と、そんなある日の夕方、いつもの希望のない夕飯を食べていて、ふとNHKのローカルテレビを見ていると、鳥取大学医学部附属病院での医療現場における内観療法の実践現場を放映していました。その光景は、今までにない奇妙なものでした。


内観療法室での面接風景

患者は、屏風の中で座禅を組んでおり、医師がやおら屏風を開くと患者にお辞儀をして、患者も医師にお辞儀をしている。そして、患者は「アルコール中毒症を克服した」とインタビューに答えているというものでした。そのTVニュースは、私にとって衝撃でした。アルコール中毒患者といえば、離島の隔離施設の鉄格子に患者を監禁し、アルコールが抜けるまで待つと

いったもので、精神科医というものは強引で高圧的な態度しか患者にとらないと思っていた私には、とても信じられないものだったのです。

その時私は、今の自分を救うのはこれしかないと直感しました。そして、内観の扉を叩いたのです。そして、あっという間の一週間が過ぎました。同時期に内観を受けた人には劇的な変化が現れました。彼は年も若く真面目で、真剣に内観を受けていたので、その努力が報われたのでしょう。しかし、私には自分自身にさほど劇的な変化は起こっていないようでした。唯、自分の中に積み重なった膿をすべて吐き出したような壮快感は得ることができました。

けれども、自分の病気に対する回復は、未だ遠い未来のような気がしました。この達成感のなさ、劇的に回復した人への嫉妬のようなものが、さらに私を内観の探究の旅へとかき立てたのです。それはいかなる宗教者の説教を聞こうにもあらゆる催眠、暗示、自立訓練、カウンセリングを受けようにも、ぴくりとも動くことのなかった私の中のナビゲーターとしての挑戦的探究心を甦らせることとなったのです。それは、内観中に聞いた吉本先生の講話、高校生のころ英語の教科書で学んだデイビッド・レイノルズさんの体験談が、私の心をひどく感動させたのでした。そこには、きれい事も嘘も偽りもない、人間としての魂の揺さぶりと慟哭をはっきりと読み取ることができたからなのです。

やはり自分は間違っていなかった。自分と自分の関わるこの社会を救っていけるのは、この内観しかないと。確かに、はじめの内観は不完全なものであったかもしれない。しかし、ここが新たなる人生の始まりであると。三木善彦先生の『内観療法入門』という本を読んで、よりその思いは強くなりました。

内観とは、今まで失っていた本来の自分を取り戻し、より高い精神レベルまで引き上げてくれる、病気でいえば、人間本来持っている精神

世界での免疫作用を取り戻してくれるナビゲーションであると。それが爆発的に作用した人は劇的な回復をみせるが、人によってはじっくりと時間をかけて作用するものでもあると。

病気は物理的な薬によって確かに改善をはかることはできます。しかし、人間本来持っている自己回復能力、免疫能力というものを、我々は忘れすぎていないでしょうか。今年起きた不幸な事件、神戸での未成年者による殺人事件でも、カウンセリング、カウンセラーというものにも大変問題の目が向けられていましたが、内観においてはカウンセラーは存在しない。面接者は良き聞き手にしかすぎない。自己を見つめ直し、自己発見への航海をするのは内観者自身である。自分自身への自己探究の道のりを旅して行かなければ、今の病気、そしてその原因を探り出して解決していくことはできないと、あらためて気づいたのです。

今話題のアダルトチルドレンの問題の解決にも内観はきっと役立つはずでしょう。酒びたりの父親に育てられた小さいころの自分。父親に反発さえできずに耐えてきた知人の兄弟は、今の父親と対決してしまう。しかし、対決すべきは、自分の幼いころのアル中の父であって、現在の年老いてお酒も飲まなくなった父ではない。では、自分の記憶にあり、自殺まで思い詰めさせた父とは、過去を実際に遡って対面することはできない今日、内観によってでしか、過去のアル中で毎日暴力を振るう父と対決することは不可能ではないか？　そして、現在の病気を克服し、本来の朗らかで快活な自分を取り戻すことはできないのではないか。私は、精神科医師ではありませんが、知人の兄弟の方の悩みを間接的に聞いてそう直感いたしました。

さて、吉本先生が手作りで作られたこの内観という大きな船に、やっと私は新米ながらナビゲーターの一人として乗船することができました。このあらゆる可能性を秘めた船は、これか

らどう航海の旅を続けていくのでしょうか。初代キャプテンだった吉本先生には残念ながらもう直接お会いすることはできません。しかし、吉本先生の遺志を継ぐすばらしい先生方が全国に沢山いらっしゃいます。インターネットのホームページを見るだけでも、日本全国で、又海外においても活躍なさっておられます。三木先生の講演も間近にお聞きする機会にも恵まれ、私は贅沢にも内観に関わりご活躍なさっているあらゆる方々に会ってみたくなりました。海外でもご活躍なさっている石井光先生、さわやか会でご活躍なさっている同業者の土肥由美子さん。文書やビデオ、写真で拝見することはありますが、実際に間近にお会いして、お話ししてみたい……。そんな日を夢みております。

来年五月に、鳥取県米子市で開催される日本内観学会。学者でも医療従事者でもない私が、学会員などとして出席するのは、たいへんおこがましいのですが、こうして内観のあらゆるイベントに参加することによって、さらなる自分の内観の探究への道を切り開き、自らをより高く、洗練された精神の持ち主となれるよう、社会に少しでも貢献できる人間となれるよう頑張っていきたいと強く思っている今日このごろであります。

内観療法体験記

鳥取大学医学部
神経精神医学教室
東　豊

内観まで

小生、心理臨床の世界に身を置いて一八年になるが、ほとんど家族療法一筋の専門バカで、どうも他の治療の理論や実践には疎い。恥ずかしい話だが、内観療法の存在も、その名称以上のことは何も知らないというのが偽らざるところであった。

この度、九州大学心療内科から鳥取大学精神科に転勤するに際し、当科の川原隆造教授が内観療法の第一人者であることがご縁で、一度それを体験してみようではないかということに相成ったのである。

ところがその話を事前に同業（臨床心理）の友人知人に話すと「おまえ（みたいなの）が？」と皆一様に驚く。そして……「やめといたほうがいいよ。あれって、洗脳されるっていうぜ」「内観？　あァ親に感謝しろってやつね」「終わったらプレゼント魔になるらしいよ」「一週間の時間の無駄！」「あれって心理療法？　ただの宗教だろ？」などなど、否定的な反応ばかりが返ってくる。

なかには「おまえには絶対何の効果もない」あるいは「そいつは結構、ぜひよろしく変わってください」などと茶化すのもいる。

このように小生の知人の内観に対する印象はかなりネガティブであるらしく、好意的に関心を持ってくれたのは某出版社の編集者ただひとりという有り様だった。

さすがに不安になった小生、正直なところ、教授とのお約束を半ば後悔したものである。

米子内観研修所にて　その一

そして入所の日。

こんな所（失礼）で八日間も過ごすのかと思うと、一段と気が滅入った次第。「八日間もあったら、こんなこともできる、あんなこともできるのに……」。日頃は怠けて無駄に時間を過ごすことが多いくせに、今このときばかりは大切な時間を搾取されるように思える。ホント、勝手なものである。そして「ま、いいや。適当にやって、疲れたら途中で帰らせてもらおう」。良からぬ考えばかりが頭をよぎる。

木村秀子先生は、そんな小生の邪念を見透かしたように「九〇％の人が途中で帰りたくなるし、五〇％の人がそれを訴える。子どもは実際に帰ることもある」などとおっしゃる。こうまで言われると、子どもなどとは決して思われたくはない。これって、催眠誘導の前に「頭の悪い人は催眠に入りにくい」という暗示の作用に似ているなぁと思いつつも、ついついこりゃあ意地でも八日間がんばらねばと思ってしまう。それでも「何とか歯を食いしばって八日間を終え、『ありがとうございました。役に立ちました』って、さっさと退散しよう」などと、まだまだ不埒な考えの小生ではあった。

さて、いよいよ内観が始まった。母親に対しての過去の調べからだ。何しろ内観を受けると決まっても専門書をまったく読まなかったので何をどう先生に報告するものか、段取りというものがよくわからない。

ま、適当でいいか。していただいたことも、お返しも、迷惑をかけたことも、よく覚えていることを一つずつ報告すればいいか……。実際一時間の調べはとても長くて、五分もあれば記憶も整理されて、報告文書も頭の中に出来上がる。残りの時間はやけに長い。仕方がないので夢想の世界で遊ぶ。

食事はとても楽しみだった。ボランティアのおばさんたちが運んでくれる。「こりゃ、楽で

いい。怠け者の小生にはもってこいである。こういうお殿様状態が大好き！」（……恥ずかしい話だが、この時点では、まだこんな風にしか考えられなかったのである）。

また、この時点でつらかったのは食事の時のテープだった。他人の内観面接の様子なのだが、こんな風にするのかと参考にはなっても「ゼ～ッタイ自分には無理！　こんな深いことできないよ～」と腰が引けてしまったのである。「……あと、食事を××回取ったら家に帰れる……」正直、指折り数えたりもした。

こうして、長い長い一日目、そしてますます長～い二日目が過ぎていったのである。

米子内観研修所にて　その二

朝五時半に起きるのもつらい。朝からトイレや風呂場を掃除するのもつらい。「母親に過保護に育てられてきたからなぁ……」。小生、責任転嫁は日常茶飯事であった。ホント「感謝」からは一番遠いところにいる人間だったかもしれない。

さて三日目の午前、母親に対する二回目の調べに入っており、いつもの調子でたった五分ほどでまとめた内容を、わずか三〇秒ほどで木村先生に報告したときである。初めて木村先生が小生に話しかけてくださった。

「少し早いかもしれないが、あなたのような人だから次の注文をだす。相手の気持ちについて考えてみるように」

そういえば、これまでの報告は事実関係と、せいぜい、そのときの自分の気持ちばっかりで（しかも表面的で、体裁良く加工した）相手の気持ちなぞには思いを馳せていなかったと思い当たった。

ついつい柄にもなく素直に「こりゃイカン」と反省したものである。それというのも「少し早いかもウンヌン」、「あなたのような人だからウンヌン」などという木村先生の抜群にうま

い運びがあったがためである。いきなり「相手の気持ちを考えろ」では、小生はかえって反発していたように思うのである。

さて、このやり取りが一大転機になったことはまちがいない。実は小生、ここから先「はまって」しまったのである。

その証拠はいくつもある。

〔その一〕一時間の内観が日に日に早く短く感じるようになったこと。六〜七日目頃に至っては、面接が終わってふと気がつくと、早くも先生が次の面接のために部屋に来られたということがあった。また、七日目に、内観に夢中になって（？）ナント入浴を忘れてしまったのである（小生は風呂が大好きである）。それほど目一杯、内観に時間を使えるようになったということである。

〔その二〕先生との面接に際し（チョット恥ずかしい話だが）涙が止まらないということがしばしば経験されたこと。小生、もともと涙腺は弱いほうだが、人前で泣くことはない。こらえようがないとはまさにこのことである（内容はプライバシーなので割愛）。また、面接での小生の話が長くなったようにも思う。これは、他にも内観者がいて多忙な先生にはご迷惑だったかもしれないが「ちょっとでも伝えたい、聴いてもらいたい」という気持ちでいっぱいだったのである。また、同じように話をしていても、最初のうちは先生にどう思われるだろうかという意識を常に持っていたが、最後のほうでは、それが消えていた。

〔その三〕記憶が恐ろしく鮮明によみがえってきたこと。最初のうちは「すでにある記憶」を報告しているだけだったが、五日目頃より、これまでには「なかった（思い出せなかった）記憶」が出現するようになったのだ！　小さい頃の出来事、人の顔、名前、建物の配置、デザインなど……。しかもセピア色ではなく、非常にリアルな映像として！　これは小生にとっては

驚異的な体験であった。昔、レコードの溝につまっている埃を取ると綺麗な音が出たように、脳味噌のシワにつまっていた垢が取れたのかもしれない。人間、集中し続けるとこういうことが生じるのか？　専門家に聞いてみたいものである。

〔その四〕四日目の夜、夢をみた。大地震があり、これまでの物が壊れ、新しく町を作っていく夢である（すると、その日の朝方、本当に地震があった）。小生、精神分析や夢分析といったものからは最も遠いところで仕事をしている者であるが、それでも何かしら象徴的なものを感じずにはおれなかったものである。

〔その五〕食事のときのテープが苦痛でなくなった。というか、共感を持って聞けるようになった。また、食事を配膳してくださるおばさんたちに心から感謝できるようになり、トイレや風呂掃除が一切苦痛ではなくなった（残念ながら喜びとはならなかったが）。

内観のあと

八日間の内観が、結果としてはアッという間に終わり、髭モジャ姿で内観研修所を後にした。

噂に聞いていたとおり、小生もこれまで世話になった多くの人達にプレゼントをしたくなった。たしかにこれまでの思い上がりを反省し、周囲への感謝の気持ちが大変強くなったと感じられたのは間違いのないところである。

しかし、それは決して噂に聞いていたとおりの洗脳の結果ではなく、自らの意志でこれまでのことを丹念に吟味した結果である。決して、反省させられたとか、感謝させられたといった強要されたものではない。反省・感謝は後から自然についてくるものといった実感である。

また、噂で心配していたとおりの「八日間の時間の無駄」では決してなく、小生にとっては宝の様な八日間であった。それは単に「役に立った」とか「勉強になった」とかではなく、ちょっと大袈裟にとられるかもしれないが、たっ

た八日間でもう一度これまでの四一年間の人生を「生き直せた」という感慨を伴ったものなのである。忘れていた記憶に生々しく触れることができ、また記憶に残っていた出来事も別の角度から再体験できた。これこそが、小生にとっての内観体験の醍醐味であったといえようか。

もちろん、この体験が今後の人生にどのようにプラスに作用するかは、今のところはわからい。少なくとも、小生に劇的変化が生じたとは思えない。しかし、コッソリ教えよう。実は内観体験後、他人に対してイライラして怒りっぽくなることが、不思議なことにまったくと言っていいほどなくなったようなのである。はっきり言って、これは楽！　快適である。

最後に内観は極めて心理療法的であるという、当たり前のことを強調してこの稿を終えたい。

内観は、機会こそ多くないが、面接者の巧みな心理療法的関わりによって、その効果が左右される率の高いものではないかとの印象を持つ。小生の場合、どう考えても木村先生の一言がなかったら、内観が深まったとは思えないのである。治療の構造や内観者の向き不向きも重要なファクターであろうが、意外と、面接者側の様々な要因と効果の相関は相当に高いものがあるのではないだろうか？（すでに研究されているかもしれないが）

その意味で、治療者として内観療法を施行するに当たっては、単に設備と時間があればそれで事足れりとするのではなく、面接者の心理療法的なセンスを磨くことを忘れてはならないと痛感した次第である。

※小生に内観を勧めていただいた鳥取大学精神科教授・川原隆造先生、百回にも及ぶ面接をしていただきました木村秀子先生、長沢宏先生食事のお世話をしていただきました皆さん、どうもありがとうございました。

編集を終えて

米子内観研修所　木村秀子

今回の山陰特集の第二回目は鳥取大学医学部神経精神科で集中内観を受けられた方二名と、米子内観研修所で内観をされた二名の方々の内観体験を中心にまとめてみました。

内観体験は一人一人違いますが、内観することが幸せにつながっていくことは間違いありません。それだからこそ、内観に関係する私たちは、一人でも多くの方々に内観を知っていただきたいと思っているわけです。

今回、田代先生の報告にありましたように、鳥取大学医学部神経精神科の川原隆造教授を中心としたスタッフの方々の熱意で、国立大学病院の中に新しく内観療法室が開設されたことは非常に素晴らしいことだと思います。そこでは内観療法の実施だけでなく、内観の研究活動や学術活動も大いに進められると思います。内観の研究が進み、医療関係者や心理関係の方々の内観に対する理解がもっと得られれば、内観がより多くの方々に普及してゆき、人々の役に立てるようになるはずです。そのためにも鳥取大学医学部の内観療法室のスタートは大きな意義があると思います。

今年一〇月に山陰の鳥取県米子市の大山で開かれた内観療法ワークショップに続いて、来年五月に米子市で開かれる第二一回の日本内観学会大会では、日本で生まれた精神療法である森田療法と内観療法についてのシンポジウムも開かれることになっております。

ものでは補えない心の成長をもたらしてくれる内観に対する理解を深めるためにも、次回の日本内観学会大会には、ぜひ山陰の米子市までお出かけください。

第三回内観国際会議

「内観を深める」ためのイタリアツアー

北陸内観研修所　長島美稚子

ハーブのほのかな香り。照りつく強い日差し。スタイル雑誌から飛び出したようなスマートな若者と対照的な大人のギャップ。ガイドさんの歌うような早口のイタリア語。様々な言葉が飛び交う世界一の観光地、イタリア。

内観は「体験」が大切だと言います。その地に立ってみて実感することが、旅の醍醐味なのだと今回のツアーに参加してわかりました。特に美術に関しては、本物を目にする大切さを知りました。芸術品の一つ一つがメンバーの心に問いかけたことでしょう。

第三回内観国際会議に出席してきました。日本からのツアーは、十代から七〇代まで幅広い世代を有した三〇名あまり。

行程は、水の都ベニス観光から始まり、南チロルの修道院で五日間の会議。その後、貸し切りバスに乗ってロミオとジュリエットで有名なベロナ。花と芸術の都フィレンツェ。宗教芸術のアッシジ、シエナ。最終地点ローマではバチカン宮殿の観光、と盛りだくさんの二週間でした。

ジュリエットと陽気なガイドさん

今年の会議のテーマは「内観を深めること」。連日、白熱した発表が続きました。

会議は五日間毎日、日替わりのテーマ「価値」「癒し」「ルーツ」「幸せ」「内観」を持ち、それに則した発表がありました。ドイツ語と日

本語の同時通訳です。この会議が開催された北イタリアは、ドイツ語もかなり使われているそうです。

価値

「何が正しくて、何が正しくないのか。正しいと言い切れるものがあるだろうか」。初日の基調講演は、五日間を通して会議のテーマでもありました。何が正しいかを定めてしまうと、その価値観にとらわれる場合があります。「内観すること」が最も価値があり、正しいことではないかという答えが出つつありました。

大会の会場は修道院。毎日、教会の鐘の音で目が覚めました。早朝、ミサが行われます。そして教会の内部には黙想の部屋というものがいつくかあり、懺悔したいことをその部屋に入り神父さんに告白するそうです。この修道院が心の旅の起点でもありました。

癒し

悩みから癒されるまでのプロセス。講演者は各自経験を通して得たものを赤裸々に語っていました。「内観自体が癒すのではなく、内観という技が自然治癒力を高めるのではないか」という意見も出ていました。

午前中は学会。午後からはコンサート、ハイキング、花と雄大な峰々のバス旅行などゆったりと過ごしました。通常の生活と違いますから体調を崩す人もいます。そんな時メンバーは、何気なくいたわりあっていました。そんな姿が、内観している者らしい気配りを感じ、癒しとなっていました。

ルーツ

「世界中の人が何が一番大切なのか、存在のルーツを探っている。意識化の下の無意識の世界によって人はかなり左右される。無意識の世界を探っていけば神とか仏の世界にたどりつく

だろう。そこが、たぶんルーツ。そこにたどり着くには、生と死を直視しなければならないのではないだろうか」という発言がありました。

カトリックを宗とするイタリア。教会内部にある芸術は、人智を超えたものを感じさせてくれ圧巻でした。アッシジの大教会のフレスコ画、礼拝堂の天井を一面に飾る、ミケランジェロの「最後の審判」。荘厳な作風から、単なる作品に止まらず作者の人間存在と神への問いかけを聞いたように感じました。

幸せ

今まで、面接者からの見解を聞くことは多くありましたが、面接者の家族の立場からお話を聞いたことはありませんでした。今回、三木先生のご長女が「集中内観は寝てばかりいて得るものがあったかどうか疑問だが、イタリアに来られたのは内観のお蔭」という発表。すかさず三木先生が「集中内観は泊まり込みなので、しわ寄せがどうしても家族のところに来る。しかし家の子どもたちは、食事の後かたづけなどをしてくれありがたい」とフォローなさると、彼女はニコッとされました。心和む一時でした。家族の幸せが原点なのだと、和やかな一コマに教えられました。

内観

バリエーションにとんだ内観の紹介と、企業人に内観はどう取り入れられたか。その中で、「ホテルの最上階に内観研修所を開設し、世界中の人に内観を体験してもらいたい」という、とてつもない大きな夢をいただきました。

最後に、次回第四回のホスト国、ドイツの所

長さんが自分の内観とかかわったプロセス（彼にとっては非常に苦悩の道のりだったのですが）を淡々と年代を追って語ってくれました。彼の語りは内観そのものでした。

内観国際会議は、内観の「国際的研究と普及」をスローガンに平成三年にスタートしました。この会議の功労者はなんと言っても石井光先生ご夫妻です。「ドイツ語圏に内観が根づいたのを見届けた今は彼らにまかせ、次はアメリカ大陸東南アジアに内観研修所を作ってもらいたい」先生の夢は、内観に携わるみんなの夢でもあります。それが一歩一歩進んでいることを現実に見させていただくことは、非常に嬉しいことです。

石井先生と初恋の乙女の像

これまでのこの会議は日本、オーストリアで開催され四年後はドイツの予定。参加条件は集中内観の体験者。行ってみませんか。

教会の前で全員集合

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第六回

「あふれる愛」と内観

ひがし春日井病院
真栄城 輝明

わたしたちは与えるから受け
ゆるすからゆるされ
自分を捨てて死に
永遠の命をいただくのですから
マザー・テレサ

ちょうどひと月前の九月六日、マザー・テレサの逝去が新聞に報じられた。

その少し前に、立ち寄った小さな書店で偶然にも表題の傍点を付した本が目に入って、何となく求めてはみたが、開くことなく、そのまま本棚の隅でツン読にされ眠っていた。

それがマザーの死によって目を覚ました。

著者の沖守弘氏は写真家であるが、氏の写真集は「現代の目で見る聖書」だと評されておりその本でもマザー・テレサのあふれる愛が挿入写真を通して伝わってくる。

与えるから受け

「与える」という言葉は微妙である。

先ず、類似語としてイメージされてくる言葉には、たとえば「恵む」「施す」といったような、上から下、富者から貧者への同情といったニュアンスがあって、一方的な感じさえする。

ところが、カメラが捕らえたマザー・テレサとシスターたちの姿には、息苦しさや堅苦しさは微塵もなく、質素で粗末な姿であるにもかかわらず、生き生きとして明るく、その表情は至福に満たされ輝いて見えるから不思議である。

マザーの言葉にいわく「今日の最大の病気は癩でも結核でもなく、自分はいてもいなくてもいい、だれもかまってくれない、みんなから見捨てられていると感じることである」と。

つまり、人間は自分が必要とされていると感じるとき、生きている実感を味わい、存在が輝くのだ、という。「孤児の家」や「死を待つ人の家」で栄養失調に苦しむ子、病気で死を待つ人々の世話に明け暮れるシスターたちこそ「与えることによって自分の存在を実感し、輝きを受けている」ことになり、「与えるから受け」を享受させてもらっている人たちなのであろう。

貧しいことは美しい

貧しいことがなぜ美しいというのであろうか。

カナダのバンクーバーで開催された国連人間居住会議でのマザーの講演内容を知るまでは、筆者には理解できなかった。次がそれである。

「私はある日、托鉢で得たわずかな米を、スラムに住むやせ衰えた主婦にわけあたえました。するとどうでしょう、彼女はそのわずかな米をさらに半分にわけて、裏の家に持っていったのです。私が『あなたの家族は十人もいるのにそんなに少なくて大丈夫なの』ときくと、彼女はニッコリ笑って『でもあの人の家はもう何日も何も食べていないんです』と答えたのです。私が、貧しい人が美しい、という意味が少しはおわかりいただけたでしょうか」

前述のマザーの言葉は、体験から導かれたものであり、十分、合点がいった。そして思ったことであるが、貧しい主婦の美しい行為は、マザーとの関係のなかで導かれたに違いない。

なぜならば、マザー自身が白地に青い縁取りのついたサリーとバケツ以外は一切の私物を持たず、わけ与える生活をしているからである。

内観に引き寄せて

周知のように、内観には「世話」と「返し」のテーマがある。別言すれば、「与える」ことと「受ける」こと、すなわち「ギブ・エンド・テイク」を他者との関係において調べてゆくわけであるが、マザー・テレサが言うように「与えることは受け」ることである、と実感したとき、内観者の洞察が深まり、喜びは膨らむように思われる。

吉本伊信は、生前、ことあるごとに日常内観を強調している。そして自らの日常生活は内観三昧のそれであり質素でありながら輝いていた。

マザー・テレサを知って思ったことであるがひょっとして、吉本伊信のいう日常内観とは、吉本自身やマザーのような生き方のなかに示されているのではないだろうか。

「貧しいことは美しい」をマザー・テレサ同様に、吉本伊信も熟知していたに違いない。

インドの貧しい人々が、マザーから「あふれる愛」を引き出したように、この国では、「貧しくて、愛に飢えた」人たちのなかで、とりわけ少年刑務所の少年たちが内観を求めて、吉本に「与えるとは受け」を実感させたように思われるが、どうであろう。

随想

内観と医学（第六回）

指・宿竹元病院長
竹元　隆洋

ホメオスターシスと自己治癒力

夏も終わりになるころ、庭の草木の繁り具合に気づいた。生け垣が随分高くなっている。剪定鋏を取り出して、一気に仕上げようと高い脚立にまたがって、勢いよく枝を切り落としにかかった。いつの間にか、すっかり陽もかげり、汗だくになってシャワーを浴びようとして気づいた。右手の小指のつけ根に水泡ができて、すでに破れてしまっているのだ。

最初から手袋をするべきだったとか、ほどよいところで止めておけばよかったとか後悔しながら指を消毒してリバテープを貼った。

それから何日たったのか、リバテープの下に、むずがゆさを感じるのでリバテープを剝いでみたら、傷はほとんど治っていたのである。誰にでもよくある体験にちがいないが、すっかり元通りに回復していたのである。

誰の指令のもとに傷の再構築が行われたのか、設計図通りの施工が見事に行われて修復されていたのだ。この修復のメカニズムが細胞の遺伝子の中にインプットされていると言ってしまえば、それまでのことだが、その遺伝子をコントロールする力こそは自己治癒力である。そんな力がどうして起こってくるのか、それは生体が持つホメオスターシス（恒常性）という特性が働いているからだ。体温や脈拍、血圧なども生体を正常に維持していくのに適したレベルを保とうとする作用を本来もっている。万一、生体の一部が破壊されると生体反応としてホメオスターシスが働いて生体が正常な状態を保つべく反応してくる。これが自己治癒力である。

人間の心にもホメオスターシスが働くことが内観の成果を見ていて手に取るようにわかる。

自分一人で一週間、過去の体験を振り返っているうちに、いつの間にか考え方が変わったり、病気が治ったりする。これも自己治癒力によるものであろう。

それでは、一体何故、人間の心に望ましくない非行や病気が起こってくるのであろうか。

私が生け垣の剪定をする時は、手袋をしておれば傷にならずにすんだとか、適当なところで止めておけばよかったなどと反省したが、心にとっても同じことが言える。最初（幼児期）から手袋のように、やさしく愛でくるんでおくこと、無茶をして生体（心）によくない刺激を加え続けることは、心に傷を負わすことになる。一方、ほどよい刺激（ストレス）は心を鍛え根性を養いストレス耐性を強化して強い人間を作ることになる。

それでは、ひとたび心に傷を負った時、内観がどのように作用して心の回復に役立つのであろうか。

内観は、その人をリバテープのように一ヵ所に包み込んで、一般的に外傷が治癒するに十分な一週間という期間だけ保護してくれる。そして外界からの良くない刺激から守り、その人が持っている自己治癒力が発揮されやすい状態にしてくれる。

さらに傷ついた脳細胞ではホメオスターシスが働いて、一定量の愛（快刺激）を満たそうと反応しているところに、内観では人間にとって最も快刺激となる愛の再体験を補給してくれるので、心は急速に回復して生体にとって望ましい働きをするようになってくると理解される。

また、お返しが少ないことや多くの迷惑をかけてしまったという不快刺激（ストレス）は、ほどよくその人を緊張させエネルギッシュな行動を奮い立たせてくれるようになるはずである。

内観で一週間が過ぎると、むずがゆいような自己治癒力による癒しの感覚が起こってくる。脳細胞の中で快刺激と不快刺激のほどよいバランスが心を正常に維持していくのに適したレベルを保っているのであろう。

◆伯耆の国から 6◆

ダライラマ十四世

米子内観研修所　木村秀子

北イタリアのブリクセンという小さな町にあるノイスティフト修道院で開かれた第三回内観国際会議の三日目。夫の講演が終了した後、一度部屋に帰ってから、連れ立って修道院の中庭に出た。この日はたまたま、チベットのダライラマ十四世がこの修道院を訪問されると聞いていたので、運がよければ実物（失礼）を間近に見ることが出来るかもしれないというミーハー的期待もあった。この修道院は見学に来る人が結構多いなとは思っていたが、その日はいつもより一段と大勢の人々が中庭に集まっており、カメラを持った人やテレビのクルーと思われる人も何人かいる。私たちがいつも食事をしているところから中庭に出る扉の前には、警備していると思われる制服の警官やガードマンらしき人々も何人か立っており、やはりダライラマ十四世が来ておられるのだなと確信した。修道院の神父さんとおぼしき人が警備の警官と並んで記念撮影をしているのも、修道院らしくて何ともほほえましい光景でもあった。

チベットは現在中国の統治下にあるが、それにもかかわらず、ダライラマ十四世は、チベットでは生き仏、生き神様の如くに讃えたてまつられていると、時々チベットにも出かける夫から聞いていた。真面目に会議に出席している人には申し訳ないが、これまた、抜け出して来られた渡辺万津子さんと三人で、イタリアの人達に混じって待っていた。

急に人の動きが激しくなり、ダライラマ十四世が中庭に出て来られた。お付きの人達に囲まれて歩いて来られる。私たち日本人三人は、自然と合掌して軽く頭を下げながら、少し離れた

ところを通られるダライラマ十四世にご挨拶する形で見ていた。すると、私たちの方をご覧になられるやゆっくりと近づいて来られ、まず、一番年長の渡辺さんに手をさしのべて握手をされ、次に並んでいた私にも握手をしてくださり最後に夫と握手をしながら「日本の方ですか？ここで何をしているのですか？」と気軽に声をかけられた。「日本から来て、ここで会議をしています」と答えた夫に「何日位ここにいるんですか？」と再度お尋ねになり「四日間です」と夫が答えると、笑顔でうなづきながら話をされていた。

大勢の人々の中で、東洋人は私たちだけだったので思わず立ち止まられたのか、理由はわからないが、私たちに対する態度は、今思い出しても、全く何の気負いもなく、おだやかで笑みを絶やさぬやさしい態度であった。正門の外で車に乗られる時も、ご自分で助手席のドアを開けて乗り込まれるという気軽さであった。一行の車が立ち去り、中庭に戻った時、内観を成就されて、ありのままの自分の姿で生きておられる方とお会いしたような、さわやかな気持ちが残った。

その日の午後、内観国際会議に参加した人達の中で希望者は、バスに乗って三〇分ほどのボーツェンの町までダライラマ十四世の講演を聴きに行った。二千六百人ぐらい入るという会場はあいにく既に満員で、私たちは中庭の芝生に座ってスピーカーから流れる声だけを聴くことになったが、ダライラマ十四世は、講演の前と講演を終えられた後に、二階の窓から中庭の私たちに顔を見せてくださった。午前中お会いした時の笑顔そのままで、会場の外で拍手をする私たちに応えてくださっていた。自分が例えどんな立場にあっても、だれにでも分け隔てなく接することの大切さを、ダライラマ十四世は人々に身を持って教えておられるように私には思えた。

今回は伯耆の国からはるか離れた南チロルでの体験を書かせていただきました。

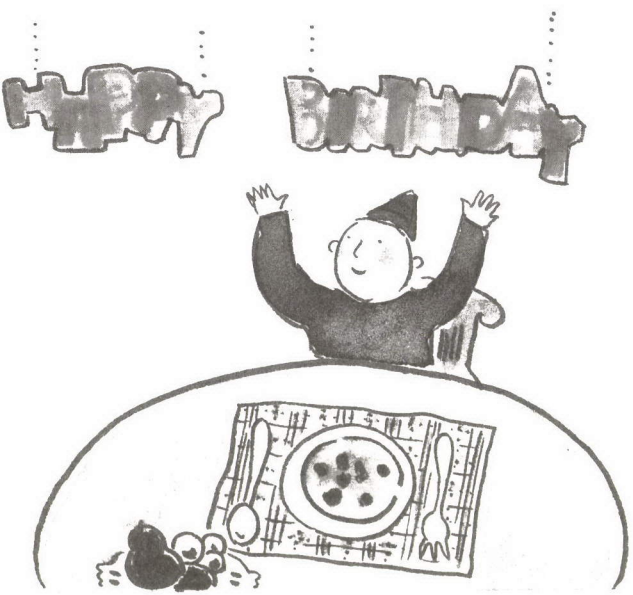
池上吉彦　湯の里分校の内観者たち（42）

体育祭の練習の頃から不登校気味になった一年生のS恵は成績が抜群で、物腰態度もあかぬけていて、将来を嘱望されていました。三学期になってふっつり来なくなって担任の説得にも応じません。学校は辞めたくないが出て来れないというのです。

内観の本を貸すと、これは解決になりそうだと乗り気です。他の生徒に気づかれないように泊まり込みの内観をすることになりました。面接は目立たないようにという配慮もあってI先生だけがあたります。

やはり、定時に鳴るチャイムや、休み時間の生徒の声は気になるようでしたが、順調に内観が進みます。

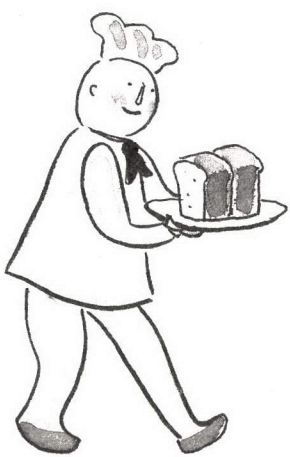
小学五年の頃と中学三年の頃も不登校を経験しています。小学四、五年の時の担任が凄い暴力教師で、内観をしても許すことができないでいました。中三の時、自分の不登校の原因を追求して、その担任にたどりつき、現在の不登校もその尾を引い



たものと位置づけていましたから、担任に対しては外観から離れられずにいました。

S恵は、登校できるようになって半年後、I先生の勧めで、大人の人達の内観懇話会で体験発表をしましたが、この場面の解決を次のように語っています。

「六日目、担任からしてもらったことも出てきましたが、暴力についてどうしても許せずに、内観と外観が私の中で闘っていました。おなかまで痛くなっていました。我慢して調べていくうちに、問題は担任の暴力でもなく、許すとか許さないとかでもなく、自分にだけあったということに気がついた瞬間、ちょうどテープの話のように、ポップコーンがはじけたような感じで『でも……だから』という考えが吸い取られて、すべて前向きに考えられるようになりました。ストーブが入っていても寒けがしていたのに、ふんわりと包まれたような暖かさを感じました」と。

今日もS恵は元気に明るく登校しています。

（筆者は高校教師）